TOMAHAWK

COMPUTADOR COACH BY COLOR®

REFERÊNCIA 320-00-00009-01

FABRICADO POR:

Indoor Cycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 NUERNBERG | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Telefone: +49(0)911 / 54 44 50

CUIDADO!

LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES E INSTRUÇÕES CONTIDAS NESTE MANUAL ANTES DE COMEÇAR A USAR O EQUIPAMENTO. GUARDE O MANUAL PARA FUTURA REFERÊNCIA. A MONTAGEM, UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO INCORRETAS PODEM INVALIDAR OS TERMOS DA GARANTIA.

VERSÕES EM OUTROS IDIOMAS DISPONÍVEIS PARA DOWNLOAD EM **WWW.INDOORCYCLING.COM**

ATENÇÃO

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção "Suporte" da IC7 em: **www.teamicg.com**

EN

Um das Handbuch in Ihrer Sprache herunterzuladen, besuchen Sie bitte den IC7 Support Bereich auf unserer Webseite unter **www.teamicg.com**

DE

Pour télécharger le manuel d'utilisation dans votre langue, consultez la section Assistance IC7 sur: **www.teamicg.com**

FR

Per scaricare il manuale nella vostra lingua, visitate la sezione del supporto per IC7 su: **www.teamicg.com**

IT

Ga om de gebruiksaanwijzing in uw taal te downloaden naar het IC7 supportgedeelte onder: **www.teamicg.com**

NL

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, por favor acceda a la sección de soporte técnico de la bici IC7 en: **www.teamicg.com**

ES

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção "Suporte" da IC7 em: **www.teamicg.com**

PT

Besøg IC7 supportafsnittet **www.teamicg.com** for at downloade brugermanualen på dit sprog

DK

Lataa omistajan käsikirja omalla kielelläsi IC7-ohjeosiosta sivustolta: **www.teamicg.com**

FI

Du kan laste ned bruksanvisningen på ditt eget språk ved å gå til IC7 støttesiden på: **www.teamicg.com**

NO

Du kan hämta bruksanvisningen på ditt språk under IC7-support på **www.teamicg.com**

SE

Aby pobrać podręcznik użytkowania w swoim języku, należy wejść na zakładkę IC7 support na stronie: **www.teamicg.com**

PL

Kullanıcı kılavuzunu kendi dilinizde indirmek için **www.teamicg.com** sayfasının IC7 deste bölümünü ziyaret edebilirsiniz

TR

在IC7的客户服务网站，您可以下载各种语言的用户手册 **www.teamicg.com**

CN

オーナーズマニュアルの各言語版は、以下サイトの IC7 サポートページからダウンロードいただけます。**www.teamicg.com**

JP

IC7 지원 센터(www.teamicg.com)에서 해당 언어 버전의 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

KR

ÍNDICE

PRECAUCÕES IMPORTANTES

AVISO!

Para reduzir o risco de ferimentos graves devido a utilização inadequada, leia atentamente e cumpra as precauções e informações de segurança que lhe apresentamos de seguida antes de utilizar o dispositivo. Tenha atenção também às precauções contidas no manual da bicicleta estática com a qual será utilizado este computador.

1. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores conhecem todos os avisos e precauções associados a uma utilização correta, estando os mesmos autorizados a utilizar a bicicleta de forma independente apenas depois de terem sido instruídos sobre a sua utilização por um treinador ou instrutor qualificado.

2. Mantenha a bicicleta estática em espaços interiores, protegida da humidade e do pó. Não deixe a bicicleta estática no exterior numa garagem, num pátio coberto ou na proximidade de fontes de água ou piscinas. A temperatura de funcionamento da bicicleta estática deverá estar entre os 15 °C ~ 40 °C (59 °F~104 °F) e a humidade não deverá ultrapassar os 65%.

3. As crianças com idade inferior a 14 anos podem usar a bicicleta estática apenas mediante autorização dos pais e supervisão por parte de um treinador ou instrutor qualificado. Pessoas com idade superior a 14 anos podem usar a bicicleta apenas depois de terem sido instruídas por um treinador ou instrutor qualificado. As crianças não supervisionadas devem ser mantidas afastadas do dispositivo de treino.

4. Todos os dados exibidos no visor, em especial os valores em watts gerados pelo sensor de potência integrado, são meramente informativos e servem apenas para orientar o treino. Treine apenas de acordo com as suas limitações físicas.

5. Se sentir dor ou vertigens durante o treino, pare de imediato.
Recomendamos que consulte um médico se a dor persistir porum período prolongado.

6. Os sistemas de monitorização da frequência cardíaca podem ser imprecisos. O treino excessivo pode resultar em ferimentos graves ou até mesmo morte. Se sentir que vai desmaiar, pare o treino de imediato!

CUIDADO

Se sofrer de alguma doença ou incapacidade, recomendamos que consulte um médico para definir o método de treino que melhor se adapte à sua condição física. Um treino incorreto ou excessivo pode resultar em graves problemas de saúde. O fabricante não assume qualquer responsabilidade por riscos para a saúde, ferimentos, danos materiais ou danos subsequentes resultantes da utilização deste dispositivo. Excluem-se aqui os casos em que os danos subsequentes são decorrentes de defeitos de material e/ou fabrico, devendo o fabricante assumir inteiramente a responsabilidade.

MONTAGEM

Verifique primeiro o conteúdo da embalagem para se certificar de que não falta nada.

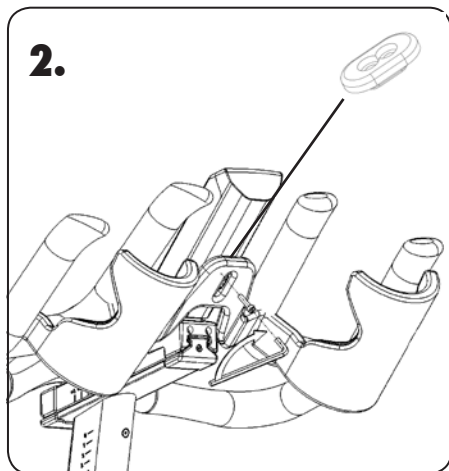
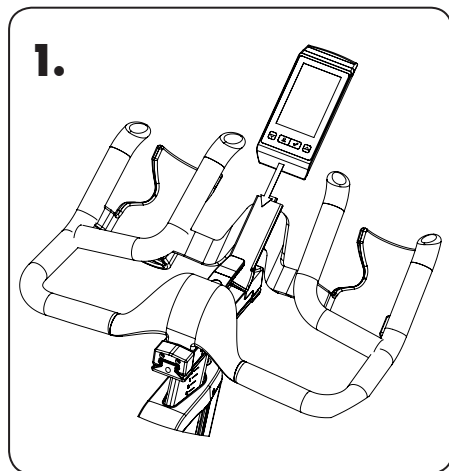
Incluído no material fornecido

1x Consola Coach By Color®
1x Suporte para grampo do guiador
1x Parafusos de sextavado interno M4 x 20 x 0.8P, aço inoxidável, DIN6912
1x Manual do utilizador

Montagem

Ferramenta necessária:

1x Chave sextavada - 3 mm

1. Insira o computador no suporte conforme ilustrado na imagem 1.
2. Certifique-se de que o computador está totalmente inserido no suporte.
3. Insira o parafuso de sextavado interno, incluído no material fornecido, através do suporte para o grampo do guiador e aperte-o manualmente.
4. Fixe o computador da bicicleta pelo lado inferior do guiador com o parafuso e a bucha de plástico fornecidos. A bucha de plástico deverá estar entre o suporte do guiador e o computador.

DEFINICÕES, TERMOS E ABREVIATURAS

COACH BY COLOR® (CBC)	Orientação de treino baseada na potência (WattRate®) ou na frequência cardíaca tendo em conta as configurações individuais de utilizador por zonas de treino assinaladas a cores.
WATT	Unidade de potência calculada com base na duração do treino. O cálculo é feito segundo a fórmula seguinte: Watts = potência x velocidade. Aplicada ao ciclismo, significa: Watts = a pressão exercida pelo ciclista no pedal /tração x frequência de pedalagem/cadência. Em Indoor Cycling, a potência é regulada através do seletor de resistência. A velocidade é regulada pela cadência.
WATTRATE®	Medição direta da potência conseguida pelo ciclista em tempo real.
FTW	Functional Threshold WattRate®, também conhecido como Índice FTW. Potência em watts transmitida ao limiar funcional de potência (FTW = 100% corresponde ao limiar de potência aeróbica/ anaeróbica)
FTW%	Functional Threshold WattRate® em percentagem. Informação sobre a potência atual em relação ao valor de FTW em percentagem FTW% = (potência atual em watts / FTW) x 100
RPM	Revolutions Per Minute, Cadência, frequência de pedalagem (FQP), Rotações Por Minuto (r/min)
FC	Frequência Cardíaca
FC MÁX. %	Informação sobre a frequência cardíaca atual em relação à frequência cardíaca máxima em percentagem FC MÁX. % = (FC atual / FC máx.) x 100
BPM	Batimentos por minuto Neste manual, os batimentos por minuto referem-se à frequência cardíaca do utilizador.
LI-PO	Li-Po = bateria de polímeros de lítio. Uma bateria recarregável com uma densidade energética elevada

FORNECIMENTO DE ENERGIA INTEGRADO

A bicicleta estática IC7 está equipada com um alternador integrado e um acumulador de polímeros de lítio (Li-Po) recarregável que assegura um fornecimento de energia independente. Não é necessário qualquer outro tipo de acumulador para assegurar que o computador da bicicleta está operacional.

GESTÃO ENERGÉTICA INTEGRADA

Para frequências de pedalagem inferiores a 50 r.p.m., a energia é fornecida por um acumulador Li-Po integrado. Quando a cadência excede as 50 r.p.m. é gerada energia em quantidade suficiente para alimentar o sistema. Se necessário, carregue a bateria Li-Po.

PRECISÃO DA INDICAÇÃO DA POTÊNCIA

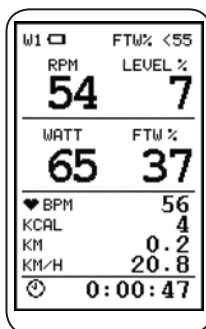
A precisão, com um desvio médio de apenas ± 1%, é mantida numa gama de rotações de 40 - 120 r.p.m. e com uma eficácia de travagem de 50 - 900 watts.

INDICAÇÃO DO ESTADO DA BATERIA

Se a capacidade de carga da bateria estiver praticamente esgotada,
é exibido o símbolo da bateria com intermitência no lado esquerdo do visor.

Ao pedalar com uma cadência de > 50 r.p.m. durante vários minutos, o símbolo de bateria intermitente desaparece. Terá depois alguns minutos para operar o computador no modo de bateria e introduzir as configurações de utilizador.

Se a indicação do estado da bateria estiver ativa e houver uma redução na cadência, ou se travar ou parar de pedalar após um curto espaço de tempo, a iluminação de fundo e o visor dianteiro são desativados, o que permite poupar a bateria durante este modo de operação.

Lembramos que, enquanto a indicação do estado da bateria estiver ativa,
a consola pode ser subitamente desativada, mesmo se estiver a pressionar um botão.

LIGAR E DESLIGAR O COMPUTADOR

LIGAR

O computador fica em modo de hibernação enquanto o volante do motor está imobilizado. Para que o computador passe do modo standby para o modo operacional, faça uma rotação completa com o pedal. Passados cerca de 5 segundos, o computador é ligado e o visor ativado.

Se o computador não ligar depois de ter feito uma rotação completa com os pedais, a bateria pode estar descarregada. Para carregar a bateria ou ativar o computador, deverá pedalar com uma cadência de > 50 r.p.m.

Poderá encontrar mais INSTRUÇÕES sobre o estado de bateria fraca neste manual.

DESLIGAR

O computador é automaticamente desligado se não houver movimento na roda. O período de desativação poderá ser mais prolongado se a consola for operada ou se comutar para o modo de pausa.

- A consola é automaticamente desligada após dois minutos se não for operada e o volante do motor estiver imobilizado.
- A desativação é de 10 minutos se estiver em modo de pausa e se o volante do motor estiver imobilizado.
- Ao pressionar um botão, o tempo de desativação é reposto para o intervalo temporal introduzido aqui.

CONCEITO DE TREINO COACH BY COLOR®

As cinco zonas coloridas utilizadas pela ICG (branco, azul, verde, amarelo, vermelho) podem ser usadas com base na potência (watts) de cada utilizador da bicicleta. As zonas de treino baseiam-se na potência atual em relação ao valor individual de FTW (Functional Threshold WattRate®). É utilizado o mesmo princípio de cálculo das zonas de treino ao usar a frequência cardíaca máxima (FC máx.) e um cinto peitoral analógico compatível com POLAR®. Assim que se saiba a FC máx. ou o valor individual de FTW, é possível calcular as zonas de treino pessoais e, ao fazê-lo, a intensidade pode ser exibida pelas cores durante a sessão de treino com base na frequência cardíaca ou watts.

Graças ao teste de potência de FTW (teste de rampa integrado no computador), o utilizador tem a possibilidade de monitorizar o seu desempenho atual, bem como o progresso.

CUIDADO

O teste de potência deve ser efetuado sob a supervisão e orientação de um instrutor ou treinador qualificado.

ZONAS DE TREINO COACH BY COLOR®

COACH BY COLOR® - 5 ZONAS				
5 ZONAS COLORIDAS	**POWER %FTW**	**TEMPO**	**% FC MÁX.**	**CARGA**
Recuperação ativa	< 55%	Ilimitado	<60%	Muito leve
Resistência	56 – 75%	3 h - semana	61 – 70%	Leve
Ritmo	76 – 90%	3 - 8 h	71 – 80%	Moderada
Limiar de Lactato VO2 Máx.	91 – 105%	10 - 60 minutos	81 – 90%	Forte
Capacidade Anaeróbica	106–150%	1 - 10 minutos	91 – 100%	Máxima
Capacidade Neuromuscular	>150%	5-10 segundos	>100%	Máxima

COACH BY COLOR® - 3 ZONAS				
3 ZONAS COLORIDAS	**POWER %FTW**	**TEMPO**	**% FC MÁX.**	**CARGA**
Recuperação ativa Resistência	<75%	Ilimitado 3 h - semana	<60% 61 - 70%	Leve
Ritmo Limiar de Lactato	76 – 105%	10 - 60 minutos	71 – 90%	Moderada
Capacidade Anaeróbica	106–150%	1 - 10 minutos	91 – 100%	Forte
Capacidade Neuromuscular	>150%	5-10 segundos	>100%	

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE MÉDICA

CUIDADO

A divisão das zonas de treino para um treino baseado na potência ou na frequência cardíaca tem como ponto de partida o desempenho médio de uma pessoa. As zonas podem variar bastante dependendo da natureza do treino, do seu estado de saúde (p. ex. se estiver a tomar medicação) e das suas capacidades físicas. Recomendamos que defina sempre os parâmetros mais relevantes para o seu treino pessoal sob supervisão médica e que planeie o seu treino pessoal com base nestes dados.

AVISO

- Treine dentro do limite das suas capacidades.
- Se sentir desconforto físico ou vertigens, pare o treino e consulte um médico.
- As zonas coloridas são meramente indicativas.
- Se o utilizador tomar medicação que influencie o seu desempenho e/ou o sistema cardiovascular, o mesmo deverá consultar um médico para que as entradas pessoais sejam ajustadas em conformidade.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

As funções dos botões nos diferentes modos são as seguintes:

MODO DE CONFIGURAÇÃO		
Seta para baixo	Premir	Scroll para baixo / reduzir o valor
Seta para baixo	Premir e manter premido	Reduzir gradualmente o valor
Seta para cima	Premir	Scroll para cima / aumentar o valor
Seta para cima	Premir e manter premido	Aumentar gradualmente o valor
Utilizador	Premir	Sem função / menu de saída, retroceder
Confirmar	Premir	Confirmar entrada
Utilizador & Confirmar	Premir simultaneamente por 3 segundos	Fechar o menu "Configurações"
MODO DE UTILIZADOR		
Seta para baixo	Premir	Scroll para baixo / reduzir o valor
Seta para baixo	Premir e manter premido	Reduzir gradualmente o valor
Seta para cima	Premir	Scroll para cima / aumentar o valor
Seta para cima	Premir e manter premido	Aumentar gradualmente o valor
Utilizador	Premir	Fechar o menu "Configurações"
Confirmar	Premir	Confirmar entrada
Utilizador & Confirmar	Premir simultaneamente por 3 segundos	Abrir menu "Configurações"
MODO DE TREINO		
Seta para baixo	Premir	Retornar ao ecrã anterior
Seta para baixo	Premir e manter premido	Sem função
Seta para cima	Premir	Ir para o ecrã seguinte
Seta para cima	Premir e manter premido	Sem função
Utilizador	Premir	Abrir menu de utilizador
Confirmar	Premir	Iniciar modo de pausa
Utilizador & Confirmar	Premir simultaneamente por 3 segundos	Abrir menu "Configurações"

CONFIGURAÇÕES

Para aceder às configurações do computador, é necessário premir uma combinação especial de botões. O menu "Configurações" fica assim protegido contra um acesso não autorizado.

ILUMINAÇÃO FRONTAL POR LED DE 5 CORES

ILUMINAÇÃO DE FUNDO DO ECRÃ DE 5 CORES

PARA ABRIR O MENU "CONFIGURAÇÕES", PRIMA SIMULTANEAMENTE O BOTÃO DE UTILIZADOR E O BOTÃO DE CONFIRMAÇÃO POR UM PERÍODO MÍNIMO DE 3 SEGUNDOS.

Use os botões de seta, no âmbito da navegação no menu, para navegar para cima ou para baixo, bem como o botão de confirmação para introduzir/confirmar a seleção.

CONFIGURAÇÕES` - GERAL

SELECIONAR UM PONTO DO MENU DE UMA FORMA GERAL

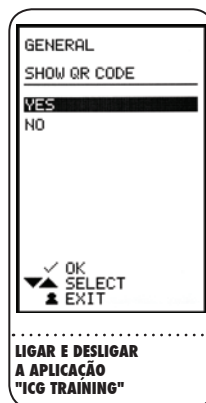
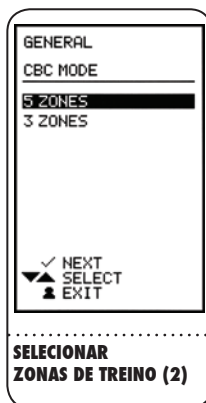
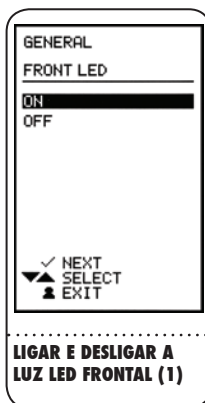
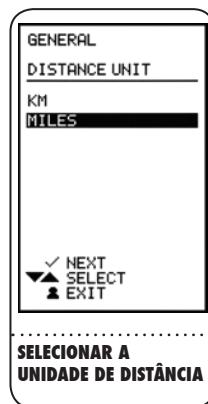
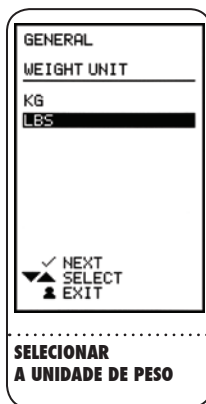
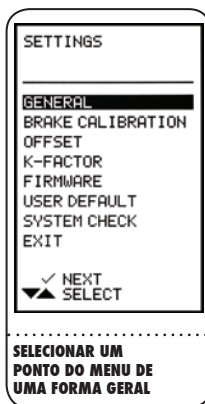
SELECIONAR O IDIOMA PADRÃO

SELECIONAR A UNIDADE DE PESO

SELECIONAR A UNIDADE DE DISTÂNCIA

LIGAR E DESLIGAR A LUZ LED FRONTAL (1)

SELECIONAR ZONAS DE TREINO (2)

LIGAR E DESLIGAR A APLICAÇÃO "ICG TRAINING"

INSTRUÇÕES

1. Ao desativar, o utilizador não recebe qualquer indicação de cor, durante um curso CBC, através do LED frontal e as possibilidades de orientação do treino ficam, por isso, limitadas.
A iluminação de fundo do visor não é afetada por esta configuração.

2. Selecionar o número das zonas coloridas CBC para cursos conduzidos por CBC. Recomendamos que treine com cinco zonas. O treino de cinco zonas coloridas adquiriu o estatuto de norma internacional e é utilizado por uma série de fabricantes e fornecedores de sistemas de orientação de treino.

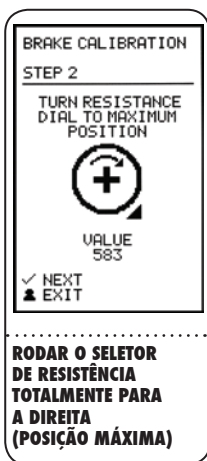
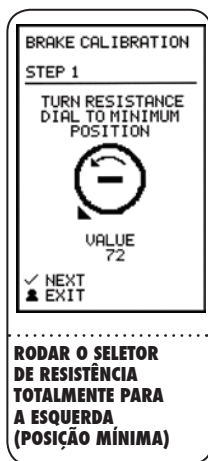
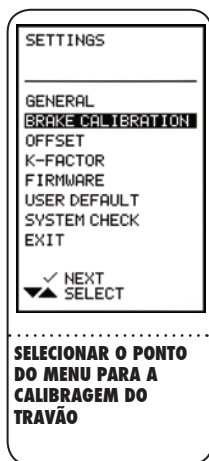
CONFIGURACÕES – CALIBRAGEM DO TRAVÃO

É necessário calibrar quando:
- A indicação de nível da resistência não atinge 0% ou 100% em posições terminais.
- É exibido no visor um ponto de exclamação (!) em vez do nível em %.

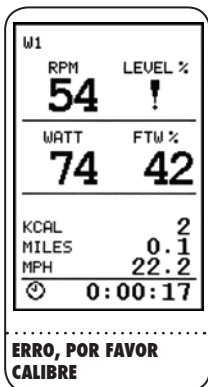
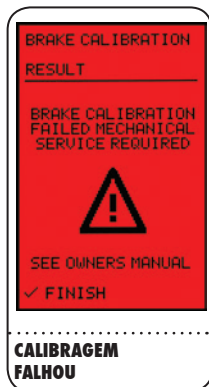
SELECIONAR O PONTO DO MENU PARA A CALIBRAGEM DO TRAVÃO

RODAR O SELETOR DE RESISTÊNCIA TOTALMENTE PARA A ESQUERDA (POSIÇÃO MÍNIMA)

RODAR O SELETOR DE RESISTÊNCIA TOTALMENTE PARA A DIREITA (POSIÇÃO MÁXIMA)

CALIBRAGEM BEM-SUCEDIDA

Se os valores ultrapassarem um determinado limite, a calibragem falha e é exibido um ecrã vermelho. Tente novamente proceder à calibragem e certifique-se de que segue rigorosamente as instruções. Se a calibragem voltar a falhar, é necessário ajustar mecanicamente o sistema de resistência. Neste caso, consulte o serviço técnico.

CALIBRAGEM FALHOU

ERRO, POR FAVOR CALIBRE

CONFIGURACÕES – OFFSET

É necessário proceder à configuração do offset se:

- O transmissor tiver sido submetido a uma intervenção, p. ex. ajuste da tensão da correia, substituição da correia ou de outras peças de acionamento.
- For exibido um ponto de exclamação (!) em vez da potência em watts.

SELECIONAR OFFSET NO MENU "CONFIGURAÇÕES"

RODE O SELETOR DE RESISTÊNCIA PARA A POSIÇÃO MÍNIMA

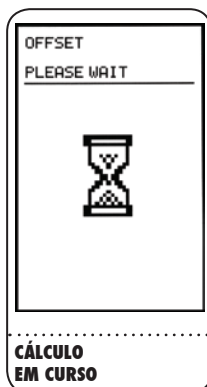
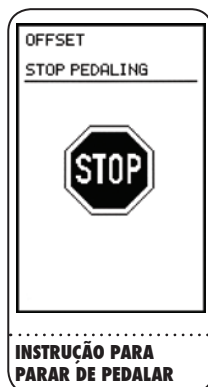
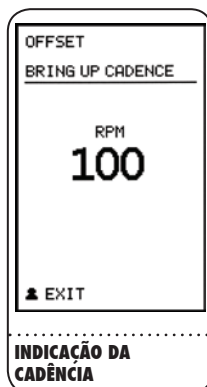
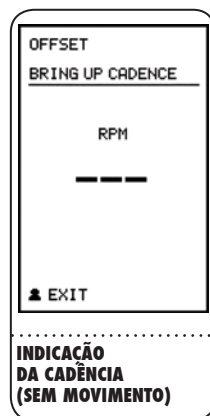
CADÊNCIA DOS PEDAIS SUPERIOR A 100 R.P.M. & DEIXAR O VOLANTE DO MOTOR IMOBILIZAR

INDICAÇÃO DA CADÊNCIA (SEM MOVIMENTO)

INDICAÇÃO DA CADÊNCIA

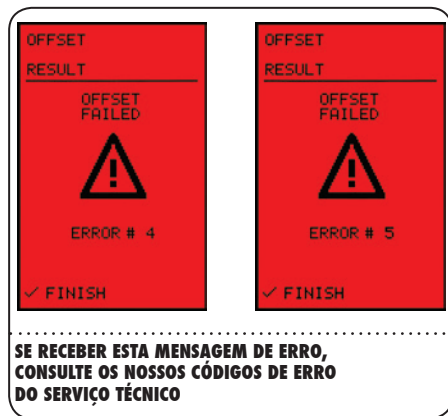
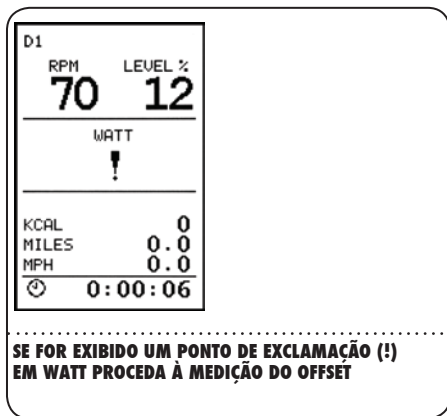
INSTRUÇÃO PARA PARAR DE PEDALAR

CÁLCULO EM CURSO

OFFSET BEM-SUCEDIDO

Se a medição do Offset falhar e for exibido um ecrã vermelho, siga as instruções contidas neste manual.

CONFIGURACÕES – OFFSET

SE FOR EXIBIDO UM PONTO DE EXCLAMAÇÃO (!) EM WATT PROCEDA À MEDIÇÃO DO OFFSET

SE RECEBER ESTA MENSAGEM DE ERRO, CONSULTE OS NOSSOS CÓDIGOS DE ERRO DO SERVIÇO TÉCNICO

CONFIGURACÕES – K FACTOR

O fator K é totalmente irrelevante para o uso diário. É um menu de serviço especial para o fabricante e, por conseguinte, não pode ser acedido pelo utilizador.

CONFIGURACÕES – FIRMWARE

As atualizações de firmware podem ser transferidas em www.indoorcycling.com.

CONFIGURACÕES – DE UTILIZADOR

(Recomendação: ajuste apenas para uso pessoal)

SELECIONAR "UTILIZADOR" NO MENU "CONFIGURAÇÕES"

SELECIONAR O SEXO

INTRODUZIR A IDADE

INTRODUZIR O PESO

INTRODUZIR AS HORAS DE ATIVIDADE CARDIOVASCULAR INDIVIDUAL POR SEMANA

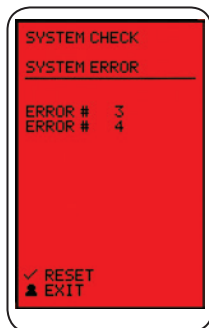
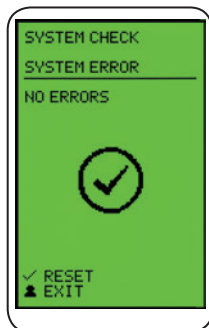
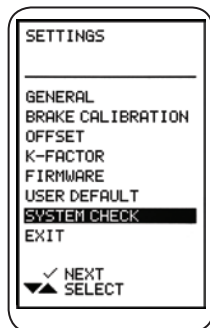
O ÍNDICE FTW CALCULADO É EXIBIDO AQUI COM BASE NAS CONFIGURAÇÕES DE UTILIZADOR PREVIAMENTE INTRODUZIDAS. EM ALTERNATIVA, PODE AJUSTAR ESTE VALOR AO SEU ÍNDICE FTW INDIVIDUAL.

SELECIONE SIM OU NÃO CASO PRETENDA, OU NÃO, LIGAR-SE AO SENSOR DE FC

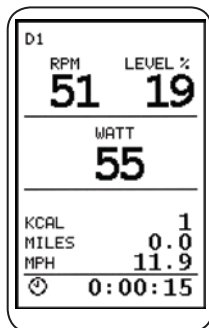
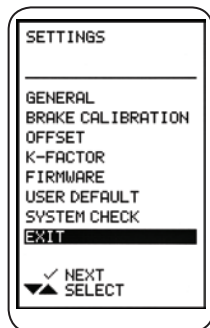
OPTE ENTRE UM TREINO COM OU SEM COR COM O WATTRATE

TENHA EM ATENÇÃO:

Se quiser alterar individualmente as configurações básicas, pode fazê-lo aqui. Com a introdução seguinte das configurações de utilizador no modo padrão ou avançado, são utilizados aqui os valores ajustados individualmente. Os ajustes a estes valores também podem ser feitos no menu de utilizador. Os valores assinalados ou especificados nos diagramas em cima representam as configurações básicas de fábrica.

CONFIGURACÕES - SYSTEM CHECK

O System Check permite à equipa do serviço técnico diagnosticar erros. Se ocorrerem erros no sistema eletrónico, recomendamos que execute um System Check. Se forem exibidas mensagens de erro (códigos de erro) no visor, estas podem ser repostas premindo o botão de confirmação por dois segundos. Depois de repor a mensagem de erro, o sistema é novamente verificado.

Se as mensagens de erro (códigos de erro) forem exibidas novamente, transmita-as à equipa do serviço técnico.

CONFIGURAÇÕES - SAIR

Fecha o menu "Configurações" e retorna ao modo de treino.

FUNÇÕES

MODOS DE TREINO DISPONÍVEIS

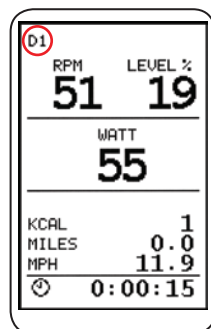
O seu treino pode ocorrer em três modos diferentes:

•	Quick Start:	Arranque rápido, sem introduzir quaisquer configurações de utilizador.
•	Modo Padrão:	Introdução rápida de configurações básicas de utilizador, sem frequência cardíaca.
•	Modo Avançado:	Introdução detalhada das configurações de utilizador, inclusive valores de índice (para FTW e FC máx.), bem como ligação opcional a um cinto peitoral compatível com POLAR®.

EXIBIR O MODO DE TREINO SELECIONADO

Para que saiba sempre qual o seu modo de treino, é exibida a referência do respetivo modo no canto superior esquerdo do visor.

•	Quick-Start:	D1–D2
•	Modo Padrão:	W1–W3 (W4*)
•	Modo Avançado (Wattrate):	W1–W3 (W4*)
•	Modo Avançado (Heart Rate):	H1–H3 (H4*)

*As vistas W4 e H4 são exibidas apenas no modo de pausa depois de selecionar "Resumo".

COACH BY COLOR® - OPÇÕES

A função Coach By Color® permite um treino controlado por cores. O treino Coach By Color® só é possível depois de ter introduzido as configurações de utilizador, i. e. o mesmo está disponível apenas no modo de treino padrão e avançado.

No modo de treino avançado, a orientação de treino Coach By Color® só pode ser feita com base em watts ou frequência cardíaca. Também é possível selecionar aqui uma função que desativa a indicação colorida das zonas de treino durante o próprio treino (p. ex. por questões de privacidade). Todos os valores de treino continuam a ser exibidos no ecrã.

TENHA EM ATENÇÃO
Se tiver selecionado a opção "Desligado" em Configurações > LED FRONTAL, o Coach By Color® é exibido apenas com a iluminação de fundo.

MODOS DE TREINO

VALORES DISPONÍVEIS NOS VÁRIOS MODOS DE TREINO

A tabela seguinte dá-lhe uma ideia de todos os valores disponíveis que são exibidos nos vários modos de treino.

MODO DE TREINO	QUICK-START (D1–D2)	PADRÃO (W1–W3)	AVANÇADO (W1–W3 / H1–H3)
RPM	X	X	X
LEVEL%	X	X	X
WATT	X	X	X
FTW %	- - -	X	X
HR	- - -	- - -	OPCIONAL (1)
KCAL	X	X	X
KM/MILES	X	X	X
TIME	X	X	X
SCREEN 1	X	X	X
SCREEN 2	X	X	X
SCREEN 3	- - -	X	X
SCREEN 4	- - -	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	- - -	- - -	X
COACH BY COLOR® (HEART RATE)	- - -	- - -	OPCIONAL (1)
AJUSTAR O VALOR INDIVIDUAL DE FTW	- - -	- - -	X
AJUSTAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA INDIVIDUAL	- - -	- - -	OPCIONAL (1)
FUNÇÃO DE PAUSA	X	X	X

- Para exibir a frequência cardíaca, é necessário que o cinto peitoral esteja ligado ou conectado no modo de treino avançado (opcional 1).
- O computador Coach By Color® possui um chip POLAR® integrado que pode receber sinais analógicos por volta dos 5,5 kHz.
- Pode alternar entre as diferentes vistas de ecrã através dos botões de seta durante o treino.

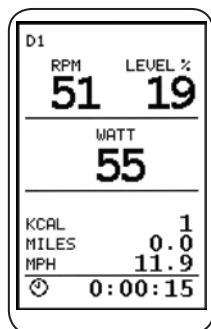
MODOS DE TREINO

Segue-se uma visão geral das indicações de ecrã,
com um cinto peitoral conectado no Modo Avançado.

	QUICK-START	PADRÃO	AVANÇADO WATTS	AVANÇADO FC
ECRÃ 1	D1 RPM 51 LEVEL % 19 WATT 55 KCAL 1 MILES 0.0 MPH 11.9 0:00:15	W1 FTW% <55 RPM 74 LEVEL % 24 WATT 93 FTW % 52 KCAL 1 MILES 0.0 MPH 15.5 0:00:10	W1 FTW% <55 RPM 82 LEVEL % 20 WATT 90 FTW % 51 ♥ BPM 61 KCAL 4 MILES 0.1 MPH 15.2 0:00:41	H1 ♥ MAX% <61 RPM 66 LEVEL % 15 ♥ BPM 74 ♥ MAX% 41 WATT 63 KCAL 1 MILES 0.0 MPH 12.8 0:00:10
ECRÃ 2	D2 WATT MAX 75 WATT AVG 54 RPM MAX 58 RPM AVG 49 MPH MAX 13 MPH AVG 10	W2 FTW% <55 WATT MAX 139 WATT AVG 72 RPM MAX 120 RPM AVG 80 MPH MAX 18 MPH AVG 11	W2 FTW% <55 WATT MAX 105 WATT AVG 62 ♥ MAX 61 ♥ AVG 61 RPM MAX 86 RPM AVG 63 MPH MAX 16 MPH AVG 11	H2 ♥ MAX% <61 WATT MAX 144 WATT AVG 56 ♥ MAX 104 ♥ AVG 78 RPM MAX 120 RPM AVG 65 MPH MAX 19 MPH AVG 9
ECRÃ 3		W3 FTW% <55 106-150+% RED 00:00:00 15% 91-105% YELLOW 00:00:00 22% 76-90% GREEN 00:00:12 11% 56-75% BLUE 00:00:19 17% <55% WHITE 00:01:23 73%	W3 FTW% <55 106-150+% RED 00:00:00 15% 91-105% YELLOW 00:00:00 22% 76-90% GREEN 00:00:12 11% 56-75% BLUE 00:00:19 17% <55% WHITE 00:01:23 73%	H3 ♥ MAX% <61 91-100+% RED 00:00:00 15% 81-90% YELLOW 00:00:00 22% 71-80% GREEN 00:00:00 11% 61-70% BLUE 00:00:00 17% <60% WHITE 00:00:52 73%
ECRÃ 4		W4 II WATT / KG 1.0	W4 II WATT / ♥ BPM 0.5 WATT / KG 1.3	H4 II WATT / ♥ BPM 0.7 WATT / KG 1.0

MODO QUICK-START

O modo Quick Start não requer a introdução de configurações de utilizador.

ECRÃ 1

D1
Refere-se ao ecrã 1 no modo Quick Start

RPM
Cadência atual

LEVEL
Resistência em % (0-100%)

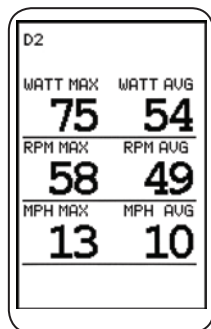
WATT
Potência de saída atual em WATTS

KCAL
Calorias queimadas
(medição é feita com base na potência de saída em watts)

KM
Distância percorrida

KM/H
Velocidade atual (A velocidade é calculada com base em ciclismo em piso plano. Não tem em consideração inclinações ou descidas simuladas)

Indicação da duração do treino

ECRÃ 2

D2
Refere-se ao ecrã 2 no Modo Quick Start

WATT MAX
Potência máxima atingida em WATTS

WATT AVG
Potência média de saída em WATTS

RPM MAX
Cadência máxima atingida

RPM AVG
Cadência média atingida

KM/H MAX
Velocidade máxima atingida

KM/H AVG
Velocidade média atingida

MODO PADRÃO

O Modo Padrão permite-lhe personalizar rapidamente a orientação de treino introduzindo as suas configurações pessoais de utilizador. É com base nestas configurações que o valor do índice FTW é depois calculado em watts. Para conectar a um cinto peitoral analógico compatível com POLAR®, o dispositivo deverá estar no Modo Avançado. Pode entrar no modo de utilizador premindo o botão "Utilizador".

SELECIONAR MODO PADRÃO

SELECIONAR O SEXO

INTRODUZIR IDADE

INTRODUZIR PESO

INTRODUZIR AS HORAS DE ATIVIDADE CARDIOVASCULAR INDIVIDUAL POR SEMANA

CONFIRMAR A ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE MÉDICA

INICIAR A UNIDADE DE TREINO COM O ECRÃ W1

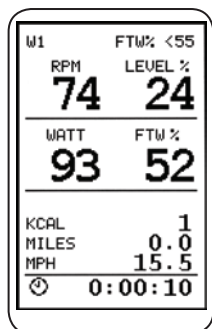
TENHA EM ATENÇÃO

O FTW é calculado no modo padrão com base na fórmula fornecida e, ao fazer o cálculo, o mesmo serve de base para o cálculo das respetivas zonas de treino usando a potência em watts.

CUIDADO

Os valores de FTW calculados servem de orientação para utilizadores com idade compreendida entre os 20 e os 60 anos. Execute o teste (de potência) de FTW
para obter valores precisos para utilizadores mais novos e mais velhos.

MODO PADRÃO

ECRÃ W1

W1 FTW% <55
RPM LEVEL %
74 24
WATT FTW %
93 52
KCAL 1
MILES 0.0
MPH 15.5
0:00:10

W1
Refere-se ao ecrã 1 no modo baseado em watts

FTW% <55
Raio zonal da zona de treino atual

RPM
Cadência atual

LEVEL
Resistência em % (0-100%)

WATT
Potência de saída atual em WATTS

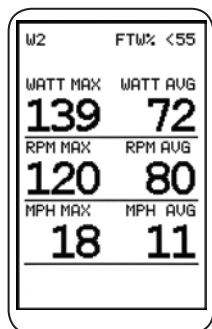
FTW% WATT
WATTS como percentagem com base no valor de FTW

KCAL
Calorias queimadas
(medição é feita com base na potência de saída em watts)

KM
Distância percorrida

KM/H
Velocidade atual

Indicação da duração do treino

ECRÃ W2

W2
Refere-se ao ecrã 2 no modo baseado em watts

FTW% <55
Raio zonal da zona de treino atual

WATT MAX
Potência máxima atingida em WATTS

WATT AVG
Potência média de saída em WATTS

RPM MAX
Cadência máxima atingida

RPM AVG
Cadência média atingida

KM/H MAX
Velocidade máxima atingida

KM/H AVG
Velocidade média atingida

MODO PADRÃO

ECRÃ W3

W3
Refere-se ao ecrã 3 no modo baseado em watts

FTW% <55
Raio zonal da zona de treino atual

106-150+% VERMELHO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona vermelha

91-105% AMARELO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona amarela

76-90% VERDE
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona verde

56-75% AZUL
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona azul

<55% BRANCO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona branca

ECRÃ W4

W4
Refere-se ao ecrã 4 no modo baseado em watts. Isto só é exibido se a função de pausa for ativada através do botão de confirmação e se depois for selecionado "Resumo". Este é um valor de treino acumulado ao longo de toda a sessão de treino.

WATT / KG
A potência em watts por kg de peso corporal indica o desempenho do utilizador. Quanto mais alto for o valor, mais vigoroso é o utilizador.

MODO AVANÇADO

O modo Avançado permite-lhe introduzir configurações adicionais de utilizador e conectar o computador a um cinto peitoral analógico compatível com POLAR®. Neste modo, é possível introduzir os limiares individuais (FTW e FC máx.) de forma precisa, desde que possam ser determinados através do teste do limiar FTW ou de quaisquer outros procedimentos de teste. A orientação de treino Coach By Color® também pode ser feita com base na potência em watts ou frequência cardíaca.

As indicações de ecrã e as zonas de treino podem variar conforme o tipo de base de treino selecionado (watts ou frequência cardíaca). Para ver estas diferenças consulte as páginas seguintes. Os ecrãs estão identificados no modo baseado em watts com W1, W2, W3 e W4, enquanto os ecrãs no modo de treino baseado na frequência cardíaca possuem a designação H1, H2, H3 e H4.

AVISO!

- Os sistemas para a monitorização da frequência cardíaca podem não ser totalmente precisos.
- O treino em excesso pode ter repercussões no seu estado de saúde e até mesmo resultar em morte.
- Caso se sinta tonto ou fraco, pare imediatamente o treino.
- Este dispositivo não deve ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e/ou conhecimento. Excetuam-se os casos em que estão sob a supervisão de alguém responsável pela sua segurança ou tenham sido instruídas por esta pessoa quanto à utilização do dispositivo (p. ex. por um médico, treinador etc.).
- As crianças devem estar sempre sob supervisão para garantir que não brincam com o equipamento.
- O utilizador reitera o seu consentimento ao confirmar a Isenção de Responsabilidade Médica premindo o botão no início da sessão de treino no Modo Padrão ou Avançado.

CUIDADO:

Os valores de FTW calculados servem de orientação para utilizadores com idade compreendida entre os 20 e os 60 anos. Execute o teste de (potência) de FTW para obter valores precisos para utilizadores mais novos e mais velhos.

MODO AVANÇADO

SELECIONAR MODO AVANÇADO

SELECIONAR O SEXO

INTRODUZIR IDADE

INTRODUZIR PESO

INTRODUZIR AS HORAS DE ATIVIDADE CARDIOVASCULAR INDIVIDUAL POR SEMANA

AJUSTAR O VALOR DE FTW

CONECTAR O CINTO PEITORAL

AJUSTAR A FC MÁX

SELECIONAR O MODO DE TREINO E A INDICAÇÃO DE CORES (LIGADO/DESLIGADO)

CONFIRMAR A ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE MÉDICA

VARIANTE: SE O CINTO PEITORAL NÃO ESTIVER CONECTADO AO COMPUTADOR, A ORIENTAÇÃO DE TREINO CBC SÓ PODE FUNCIONAR COM BASE EM WATTS

MODO AVANÇADO

ECRÃ W1

W1
Refere-se ao ecrã 1 no modo baseado em watts

FTW% <55
Raio zonal da zona de treino atual

RPM
Cadência atual

LEVEL
Resistência em % (0-100%)

WATT
Potência de saída atual em WATTS

FTW %
WATTS como percentagem com base no valor de FTW

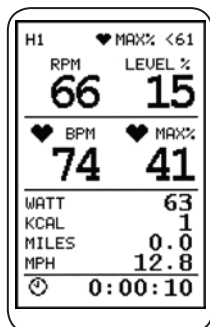
❤ BPM
Frequência cardíaca atual

KCAL
Calorias queimadas

KM
Distância percorrida

KM/H
Velocidade atual

Indicação da duração do treino

ECRÃ H1

H1
Refere-se ao ecrã 1 no modo baseado na frequência cardíaca

❤ MAX% <61
Raio zonal da zona de treino atual

RPM
Cadência atual

LEVEL
Resistência em % (0-100%)

❤ BPM
Frequência cardíaca atual

❤ MAX %
BPM como percentagem com base na frequência cardíaca máxima

WATT
Potência de saída atual em WATTS

KCAL
Calorias queimadas

KM
Distância percorrida

KM/H
Velocidade atual

Indicação da duração do treino

Assim que for feita a ligação a um cinto peitoral é exibido um símbolo de coração intermitente em BPM.

MODO AVANÇADO

ECRÃ W2

W2 FTW% <55
WATT MAX WATT AVG
105 62
❤ MAX ❤ AVG
61 61
RPM MAX RPM AVG
86 63
MPH MAX MPH AVG
16 11

W2
Refere-se ao ecrã 2 no modo baseado em watts

FTW% <55
Raio zonal da zona de treino atual

WATT MAX
Potência máxima atingida em WATTS

WATT AVG
Potência média de saída em WATTS

❤ MAX
Frequência cardíaca máxima atingida

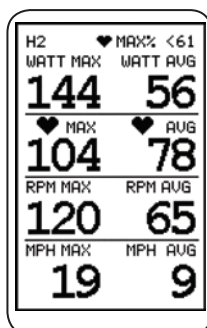
❤ AVG
Frequência cardíaca média atingida

RPM MAX
Cadência máxima atingida

RPM AVG
Cadência média atingida

KM/H MAX
Velocidade máxima atingida

KM/H AVG
Velocidade média atingida

ECRÃ H2

H2
Refere-se ao ecrã 2 no modo baseado na frequência cardíaca

❤ MAX% <61
Raio zonal da zona de treino atual

WATT MAX
Potência máxima atingida em WATTS

WATT AVG
Potência média de saída em WATTS

❤ MAX
Frequência cardíaca máxima atingida

❤ AVG
Frequência cardíaca média atingida

RPM MAX
Cadência máxima atingida

RPM AVG
Cadência média atingida

KM/H MAX
Velocidade máxima atingida

KM/H AVG
Velocidade média atingida

MODO AVANÇADO

ECRÃ W3

W3
Refere-se ao ecrã 3 no modo baseado em watts

FTW% <55
Raio zonal da zona de treino atual

106-150+% VERMELHO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona vermelha

91-105% AMARELO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona amarela

76-90% VERDE
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona verde

56-75% AZUL
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona azul

<55% BRANCO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona branca

ECRÃ H3

H3
Refere-se ao ecrã 3 no modo baseado na frequência cardíaca

❤ MAX% <61
Raio zonal da zona de treino atual

91-100+% VERMELHO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona vermelha

81-90% AMARELO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona amarela

71-80% VERDE
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona verde

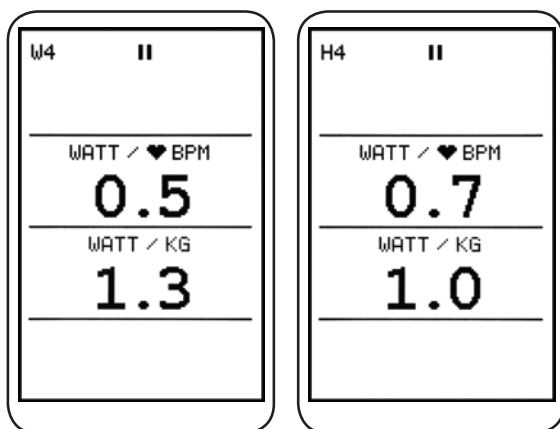
61-70% AZUL
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona azul

<60% BRANCO
Tempo absoluto despendido e percentagem do tempo em que esteve a treinar na zona branca

MODO AVANÇADO

TENHA EM ATENÇÃO

Os ecrãs W4 ou H4 são exibidos apenas depois de um treino ter sido iniciado.
W4 refere-se ao ecrã 4 no modo baseado em watts. Isto só é exibido se a função de pausa for ativada através do botão de confirmação e se depois for selecionado "Resumo". Consulte este manual para obter mais informações sobre a função de pausa.

Os valores são acumulados ao longo de todo o treino.

WATT / BPM

A potência média em watts em relação à frequência cardíaca média é um indicador da reação do corpo à potência de saída. Quanto maior for este valor, menor será a frequência cardíaca, dado que o corpo reage à potência de saída.

WATT / KG

A potência em watts por kg de peso corporal indica o desempenho do utilizador.
Quanto mais alto for o valor, mais vigoroso é o utilizador.

MODO DE PAUSA

Para entrar no modo de pausa, prima o botão "enter" quando estiver num dos ecrãs principais (W1-W3 ou H1-H3). Aqui encontrará diversas funções:

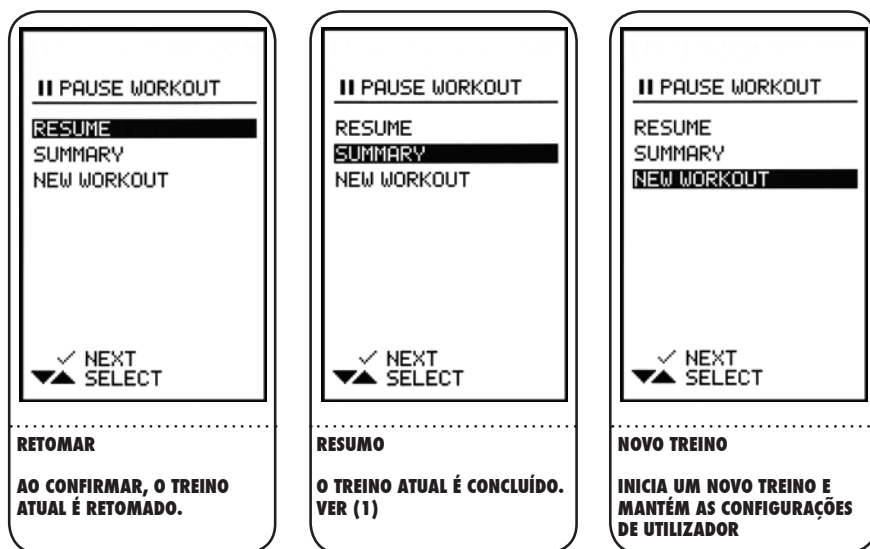
RETOMAR

AO CONFIRMAR, O TREINO ATUAL É RETOMADO.

RESUMO

O TREINO ATUAL É CONCLUÍDO. VER (1)

NOVO TREINO

INICIA UM NOVO TREINO E MANTÉM AS CONFIGURAÇÕES DE UTILIZADOR

INSTRUÇÕES:
O treino/o tempo de treino é interrompido quando a função de pausa é ativada. Se não premir nenhum botão no espaço de 10 minutos, o computador desliga. Os valores introduzidos ou registados perdem-se.

Sobre (1): o treino/tempo de treino é interrompido. O utilizador obtém uma visão geral do seu treino nos ecrãs 2-4 e os valores mantêm-se inalterados. Se não premir nenhum botão no espaço de 10 minutos, o computador desliga. Os valores introduzidos ou registados perdem-se. Ao premir o botão "enter" no resumo, o utilizador pode retomar o treino, caso assim o deseje, ou pode iniciar um novo treino.

TESTE (DE POTÊNCIA) DE FTW

O teste (de potência) de FTW permite-lhe determinar o valor individual de FTW num teste de avaliação, ou monitorizar o progresso do treino.

O teste foi concebido como um "teste de rampa". Assim que o teste é iniciado, é especificado um valor-alvo de 75 watts (+/- 10%). É solicitado ao utilizador submetido ao teste que mantenha uma cadência constante e cómoda de 70 a 90 r.p.m. ao longo do teste e que rode o seletor de resistência para definir a resistência, de forma que o valor-alvo seja atingido.

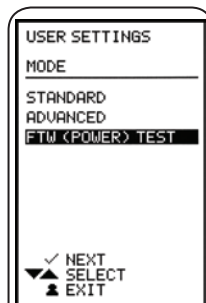
O valor-alvo deve ser atingido num intervalo de desvio máx. de +/- 10%, caso contrário a iluminação do visor muda para vermelho. Ao atingir o valor-alvo, a iluminação de fundo muda para verde. O valor-alvo aumenta 25 watts a cada 4 minutos. O teste pode ser terminado a qualquer altura. O resultado é exibido assim que o primeiro valor-alvo for atingido após 4 minutos (75 watts para 4 minutos) e o teste tiver terminado. Se for interrompido antes do tempo, o teste falha.

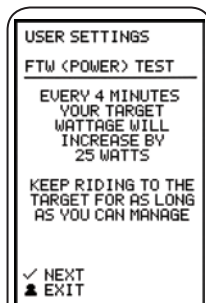
Lembramos que, para os resultados do teste, serão consideradas apenas rampas totalmente completas (4 minutos).

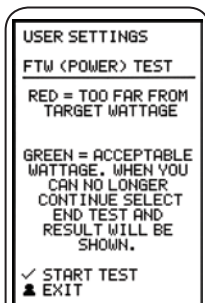
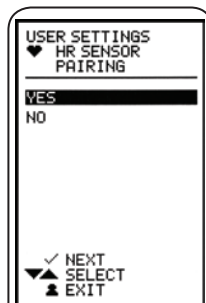
CUIDADO

- O teste (de potência) de FTW integrado, na forma de um "teste de rampa" de quatro minutos, é um teste subjetivo que o utilizador pode interromper a qualquer momento.
- O teste (de potência) de FTW deve ser executado apenas sob a supervisão de um treinador ou instrutor qualificado e experiente.
- Recomendamos que monitorize permanentemente a frequência cardíaca durante o teste para controlar o esforço físico resultante da potência de saída. O esforço nunca pode ser excessivo.
- Tenha atenção à Isenção de Responsabilidade Médica.

TESTE (DE POTÊNCIA) DE FTW

USER SETTINGS
MODE
STANDARD
ADVANCED
FTW (POWER) TEST
NEXT
SELECT
EXIT

SELECIONAR O TESTE DE FTW NO MENU DE UTILIZADOR

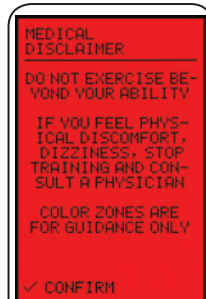
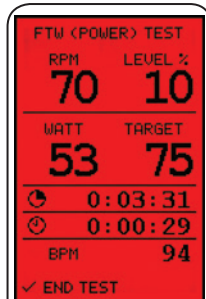
USER SETTINGS
FTW (POWER) TEST
EVERY 4 MINUTES YOUR TARGET WATTAGE WILL INCREASE BY 25 WATTS
KEEP RIDING TO THE TARGET FOR AS LONG AS YOU CAN MANAGE
NEXT
EXIT

ECRÃ QUE INFORMA O UTILIZADOR SOBRE O QUE IRÁ ACONTECER

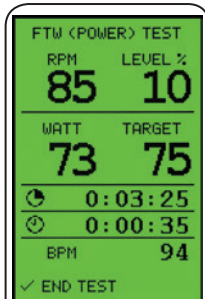
USER SETTINGS
FTW (POWER) TEST
RED = TOO FAR FROM TARGET WATTAGE
GREEN = ACCEPTABLE WATTAGE. WHEN YOU CAN NO LONGER CONTINUE SELECT END TEST AND RESULT WILL BE SHOWN.
START TEST
EXIT

ECRÃ QUE INFORMA O UTILIZADOR SOBRE OS VALORES-ALVO E O SIGNIFICADO DAS CORES

USER SETTINGS
HR SENSOR PAIRING
YES
NO
NEXT
SELECT
EXIT

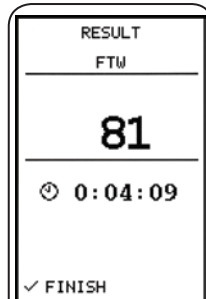
CONECTAR O CINTO PEITORAL

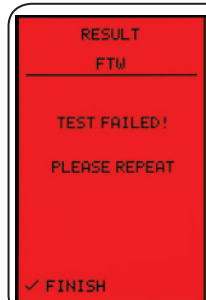
MEDICAL DISCLAIMER
DO NOT EXERCISE BEYOND YOUR ABILITY
IF YOU FEEL PHYSICAL DISCOMFORT, DIZZINESS, STOP TRAINING AND CONSULT A PHYSICIAN
COLOR ZONES ARE FOR GUIDANCE ONLY
CONFIRM

CONFIRMAR A ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE MÉDICA

FTW (POWER) TEST
RPM 70 LEVEL % 10
WATT 53 TARGET 75
0:03:31
0:00:29
BPM 94
END TEST

ECRÃ VERMELHO INDICA QUE O DESVIO EM RELAÇÃO AO VALOR-ALVO É DEMASIADO GRANDE

FTW (POWER) TEST
RPM 85 LEVEL % 10
WATT 73 TARGET 75
0:03:25
0:00:35
BPM 94
END TEST

ECRÃ VERDE INDICA QUE O VALOR-ALVO ESTÁ A SER ATINGIDO

RESULT
FTW
81
0:04:09
FINISH

SE O TESTE FOR CONCLUÍDO COM SUCESSO (AO PREMIR O BOTÃO DE RETORNO) É EXIBIDO O VALOR DE FTW, BEM COMO A DURAÇÃO DO TESTE

RESULT
FTW
TEST FAILED!
PLEASE REPEAT
FINISH

TESTE FALHOU. SE O TESTE TIVER SIDO PREMATURAMENTE INTERROMPIDO, NÃO É POSSÍVEL OBTER UM RESULTADO

INTERVALOS MÁXIMOS DE EXIBIÇÃO

VALORES DE TREINO		
VALOR DE EXIBIÇÃO	**INTERVALO DE VALORES**	**UNIDADES**
Distância	999,9	km ou milhas
Velocidade	99,9	km/h ou mph
Duração do treino Duração por zonas de treino	99:59:59	hh:mm:ss
FTW %	ilimitado	%
HR %	ilimitado	%
HR BPM	30 – 250	BPM
LEVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM
WATT (2)	0 – 2500	Watt
Calorias queimadas	0 – 9999	kcal (exibido como CAL)
CONFIGURAÇÕES DE UTILIZADOR		
VALOR DE EXIBIÇÃO	**INTERVALO DE VALORES**	**UNIDADES**
Idade	14 – 99	Anos
Peso	34 – 150 ou 75 - 331	kg ou lb (libra)
Treinos por semana	0 – 10	Horas
FTW Index (3)	0 – 2500	Watts
HR max (4)	30 – 250	BPM

INTERVALOS MÁXIMOS DE EXIBIÇÃO

SOBRE (1):
A partir de uma cadência de 150 r.p.m., o valor começa a piscar. Isto serve para indicar que está a exceder os limites de treino para os quais a bicicleta foi concebida. A partir de uma cadência de 230, o visor "RPM" é desativado.
TENHA EM ATENÇÃO:
Se a bicicleta for utilizada com cadências de > 180 r.p.m. por períodos prolongados, a garantia será anulada.
SOBRE (2):
A potência é exibida apenas a partir de uma velocidade rotacional de 40 r.p.m., dado que apenas a potência exibida aqui (em watts) está dentro do intervalo de tolerância garantido de ± 1%.
SOBRE (3):
O valor só pode ser ajustado no modo de treino "AVANÇADO".
SOBRE (4):
O valor só pode ser ajustado no modo de treino "AVANÇADO" e se for selecionado "CONECTAR SENSOR DE FC" com "SIM" no menu.
TENHA EM ATENÇÃO:
Se o valor máximo tiver sido atingido, o respetivo valor é reposto a "0".

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE DA UE

Os componentes eletrónicos cumprem a Diretiva CEM 204/108/CE, a Diretiva CEM 99/519/CE e a DIN EN 60335-1 quanto à segurança elétrica.

A declaração de conformidade pode ser consultada em www.indoorcycling.com

ELIMINAÇÃO DO LIXO ELÉTRICO

APENAS UNIÃO EUROPEIA

Este símbolo indica que o produto a que se refere não pode ser eliminado com o lixo doméstico comum. Caso pretenda eliminar este dispositivo, não o faça em conjunto com o lixo comum! Há um sistema de recolha especial para este tipo de produtos.

Este símbolo é válido apenas na União Europeia.

NOTA IMPORTANTE SOBRE A ELIMINAÇÃO DE BATERIAS E ACUMULADORES

A lei alemã de recolha e reciclagem de pilhas e baterias obriga todos os consumidores a devolver as baterias e os acumuladores após o uso. Para garantir que cumpre esta obrigação, entregue as suas baterias e os acumuladores usados num local que comercialize baterias e acumuladores do mesmo tipo. Isto também pode ser feito em aterros sanitários municipais. Entregue as baterias ou os acumuladores que adquiriu na nossa loja na morada que lhe indicamos de seguida ou, em alternativa, envie-nos pelo correio (com portes pagos):

Indoorcycling Group GmbH
Referência: Baterias usadas
Happurger Strasse 86
D-90482 Nüremberg
Alemanha

Ao devolvê-los estará a contribuir significativamente para a proteção do ambiente.

Para a Alemanha www.grs-batterien.de
Para a Áustria www.batteriensammeln.at
Para a Suíça www.inobat.ch

OUTROS PAÍSES FORA DA UNIÃO EUROPEIA

Se quiser eliminar este produto cumpra as leis nacionais relevantes, bem como outros regulamentos em vigor no seu país, relativamente ao tratamento de dispositivos eletrónicos.

CLIENTES EMPRESARIAIS

Se quiser eliminar este produto contacte o nosso serviço.

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

O MEU COMPUTADOR NÃO LIGA APÓS UMA OU VÁRIAS ROTAÇÕES DOS PEDAIS.

A capacidade de carga da bateria Li-Po está esgotada. No entanto, isto só acontece após longos períodos de imobilização, i. e. quando a bicicleta não é utilizada por um período de várias semanas ou mais. Neste caso, terá de pedalar com uma cadência de > 50 r.p.m. para ativar o computador.
Poderá encontrar mais informações neste manual.

O COACH BY COLOR® NÃO ESTÁ A FUNCIONAR

Neste caso, provavelmente não introduziu as configurações de utilizador. O Coach By Color® requer que introduza as suas configurações de utilizador, porque são necessárias para o cálculo do valor do índice FTW. Só quando introduzir as configurações de utilizador é que poderá definir as zonas de treino.

O COMPUTADOR NÃO LIGA SE A CADÊNCIA NÃO ATINGIR OS > 50 R.P.M. ALÉM DISSO, É EXIBIDO UM SÍMBOLO DE BATERIA INTERMITENTE NO CANTO SUPERIOR ESQUERDO DO VISOR. AO PEDALAR A UMA VELOCIDADE MAIS BAIXA, A ILUMINAÇÃO DE FUNDO E FRONTAL ESTÁ DESLIGADA.

Isto acontece quando a capacidade de carga da bateria Li-Po está esgotada. O símbolo de bateria intermitente desaparece normalmente após 2-3 minutos se pedalar com uma cadência de > 50 r.p.m. Para continuar a carregar a bateria, terá de pedalar por um período mais prolongado.

AO FAZER UM TREINO COACH BY COLOR®, AS CORES SÃO EXIBIDAS APENAS NA ILUMINAÇÃO DE FUNDO E A ILUMINAÇÃO FRONTAL ESTÁ DESATIVADA.

Isto deve-se provavelmente às configurações. Vá ao menu "Configurações" e selecione o ponto "GERAL". Prima repetidamente o botão de confirmação até chegar à configuração "LED FRONTAL". Mude a opção para "LIGADO". Saia do menu "Configurações" e, de seguida, selecione o modo de treino Padrão ou Avançado (com "CORES LIGADO").
A iluminação frontal por LED deverá estar agora novamente ativa.

Se a luz frontal por LED não acender apesar de ter ativado a opção em CONFIGURAÇÕES > LED FRONTAL > LIGADO e introduzido as suas configurações de utilizador, contacte o nosso serviço.

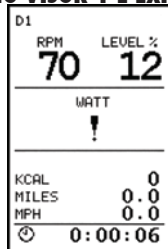
PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

QUANTO TEMPO É NECESSÁRIO PARA CARREGAR UM ACUMULADOR TOTALMENTE DESCARREGADO?

- O carregamento de uma bateria Li-Po totalmente descarregada requer cerca de 7 horas a pedalar a uma cadência de > 60 r.p.m.
- A bateria Li-Po é carregada a partir de uma cadência de > 50 r.p.m., mas com uma corrente de carga inferior.
- Com um acumulador totalmente carregado, a bicicleta pode ser usada no modo de bateria durante aprox. 6 horas.

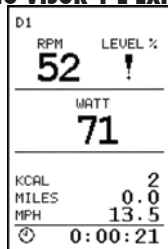
QUAL É A VIDA ÚTIL DO ACUMULADOR INTEGRADO?

A gestão de carga e descarga da bicicleta IC7 foi concebida para assegurar um desempenho e uma durabilidade otimizados do acumulador. A uma temperatura ambiente de aprox. 23 °C, o número máximo de ciclos de carga é de cerca de 800. Um ciclo de carga significa que a capacidade da bateria está totalmente esgotada e é carregada.

NO VISOR 1 É EXIBIDO SEMPRE UM PONTO DE EXCLAMAÇÃO NA INDICAÇÃO "WATT".

Neste caso, a medição do OFFSET não foi efetuada de forma correta, ou há um erro no sistema.

Se tal erro ocorrer, o mesmo é exibido no menu SETUP > SYSTEM CHECK.

Neste caso, contacte o nosso serviço e indique os códigos de erro exibidos.

NO VISOR 1 É EXIBIDO SEMPRE UM PONTO DE EXCLAMAÇÃO NA INDICAÇÃO "LEVEL".

Neste caso, a calibragem do travão pode:

- Não ter sido feita
- Ter sido feita de forma incorreta, ou
- Ocorreu um erro no sistema

Se tal erro ocorrer, o mesmo é exibido no menu SETUP > SYSTEM CHECK.
Neste caso, contacte o nosso serviço e indique os códigos de erro exibidos.

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

NO VISOR 1 É EXIBIDO SEMPRE UM "E" NA INDICAÇÃO "LEVEL".

Neste caso, o computador não está a receber quaisquer dados do sensor do travão.
Se for este o caso, contacte o nosso serviço.

NO VISOR 1 É EXIBIDO SEMPRE UM "E" NA INDICAÇÃO "WATT".

Neste caso, o computador não está a receber quaisquer dados do sensor de potência.
Se for este o caso, contacte o nosso serviço.

AO PROCEDER À MEDIÇÃO DO OFFSET, SURGE O ECRÃ SEGUINTE.

Neste caso, há um erro no sistema eletrónico.

Vá ao menu SETUP > SYSTEM CHECK e aponte os códigos de erro exibidos (ERROR #).

De seguida, contacte o nosso serviço e indique os códigos de erro exibidos (ERROR #).

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

AO PROCEDER À MEDIÇÃO DO OFFSET, SURGE O ECRÃ SEGUINTE.

A causa não é clara. A medição do OFFSET não foi efetuada corretamente ou há um erro mecânico.

Verifique o seguinte:

- Execute novamente a medição (pelo menos três vezes). Se a medição for bem-sucedida, o valor exibido não deverá flutuar em mais do que ± 3 dígitos.
- Cumpra rigorosamente as instruções sobre como proceder à medição do Offset. A medição irá certamente falhar se você não permitir a total imobilização dos pedais assim que o símbolo STOP surgir.
- Durante a medição do OFFSET não poderá usar o travão.
- No acionamento primário, é imperativo que ambos os pedais estejam montados.
- Inspecione a tensão da correia.

Vá ao menu SETUP > SYSTEM CHECK e aponte os códigos de erro exibidos (ERROR #).
De seguida, contacte o nosso serviço e indique os códigos de erro exibidos (ERROR #).

CUIDADO.

LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES E INSTRUÇÕES DESTE MANUAL ANTES DE COMEÇAR A USAR ESTE EQUIPAMENTO. GUARDE O MANUAL PARA REFERÊNCIA FUTURA. A MONTAGEM, CONFIGURAÇÃO, UTILIZAÇÃO OU MANUTENÇÃO INCORRETAS PODEM ANULAR A GARANTIA.

E-MAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM

WEBSITE: WWW.INDOORCYCLING.COM

Fabricado por: Indoor Cycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuernberg Germany